PASQUALINO NOTARO

DIETA MEDITERRANEA
(L'ultima Spiaggia)

EDIZIONI MAPOGRAF

In questi ultimi anni, si è parlato e scritto molto sulla Dieta Mediterranea. Per la verità, da un po' di tempo a questa parte, tale argomento sembra del tutto abbandonato.

Debbo dire che, a mio giudizio, tutti coloro i quali si sono interessati di tale argomento, non conoscono a fondo l'alimentazione che si faceva nei tempi passati nel bacino Mediterraneo.

Non vi è nulla di polemico in questa mia osservazione alquanto perentoria. È una constatazione e nulla più. Aggiungo subito che tutti coloro i quali sono interessati di detti argomenti, meritino un plauso, sono degni di elogio perché essi soltanto hanno avuto il coraggio di affrontare un problema di grande importanza che però viene eluso da tutti, un problema che per un motivo o per un altro, nessuno vuol affrontare con la necessaria determinazione.

In sostanza, cosa dice chi parla di Dieta Mediterranea: consiglia semplicemente il ritorno all'alimentazione dei tempi passati perché quella che facciamo oggigiorno potrebbe essere dannosa alla nostra salute. Tutto qui.

L'alimentazione moderna, così bella, accattivante, affascinante, che dagli Stati Uniti d'America si è diffusa dapprima in tutto il mondo occidentale ma che ormai dilaga a macchia d'olio in tutti i continenti dandoci una nuova gioia di vivere, forse è causa di danni molto gravi per la nostra salute. Non è azzardato sostenere che siamo d'accordo un po' tutti su questo punto, ma ci rifiutiamo caparbiamente di ammetterlo e ci rifiutiamo a tutti i livelli di discuterne.

Mi rendo perfettamente conto di essermi inoltrato in un campo minato. Per parlare di alimentazione e di diete, occorre una preparazione non comune. Ed è necessario anche avere molto coraggio, avere la forza di sostenere le proprie idee ed essere pronti a subire gli strali di chi non è disposto ad ammettere le osservazioni che contrastano con i suoi punti di vista e, mi si consenta, con i suoi interessi.

Quanto a coraggio, ritengo di averne ed anche molto. Quanto ad esperienza e preparazione specifica, devo confessare di averne ben poca. Onestamente debbo ammettere di avere soltanto le conoscenze generiche di un laureato in Medicina e nulla più.

Sta di fatto però che per quanto riguarda l'alimentazione dei popoli mediterranei, credo di avere un'esperienza completa, perfetta, come soltanto poche persone possano averne e mi spiego meglio.

Sono nato nel mezzo del Mediterraneo in un periodo particolare, più o meno al momento del passaggio da un tipo di alimentazione ed un altro. Nei miei primi dieci anni, nel paesino in cui sono nato, si praticava una Dieta Mediterranea pura, non ancora inquinata. Quando tutto è iniziato a cambiare, si è passati dal vecchio al nuovo, non ho potuto non rilevare le differenze tra un'alimentazione ed un altra.

Da tutto ciò traggo la forza per continuare su argomenti co-

sì importanti, indubbiamente troppo grandi per le mie esili spalle, convinto come sono che tra un raffronto tra due tipi di alimentazione così diversi, si possa giungere a risultati molto importanti e costruttivi.

È necessario però che le eventuali differenze vengano evidenziate nei minimi particolari. Occorre in definitiva arrivare ad una visione perfetta e definitiva ben diversa da quanto è stato fatto sino al momento attuale.

* * *

Il Mediterraneo è stato la culla dell'umanità. Sulle sue rive nacquero e si spensero presto numerose civiltà; una soltanto non scomparve mai, neanche quando fu soggiogata dai Romani: la Civiltà Ellenica.

Gli antichi greci erano un popolo di pastori. Sempre alla ricerca di nuovi pascoli, divennero arditi navigatori e su dei gusci di noce invasero l'Asia Minore, le coste settentrionali dell'Africa sino allo Stretto di Gibilterra, l'Italia Meridionale e le sue isole.

L'Iliade e l'Odissea sono, appunto, i canti di tali conquiste.

In seguito i Greci espressero grandi filosofi e scultori, eressero il Partenone, inventarono i Giochi Olimpici. In breve crearono la Civiltà Ellenica.

Nelle terre occupate misero a frutto tutte le loro conoscenze nel campo della pastorizia e dell'agricoltura, cosicché la pecora e la capra, la vite e l'ulivo divennero in poco tempo le colture tipiche di tutto il Mediterraneo.

Cito queste colture in ordine di importanza perché nell'antichità la pastorizia veniva prima dell'agricoltura, ma insieme costituirono la base di un'alimentazione destinata a resistere sino ai nostri giorni.

Nei secoli in questo bacino mediterraneo è successo di tutto. Alternate a periodi di quiete e di relativo benessere vi sono state carestie, pestilenze, invasioni barbariche da tutti i punti cardinali. Sono cambiate anche le religioni. Soltanto l'alimentazione è rimasta immutata nelle sue linee generali; una alimentazione divenuta più raffinata in Sicilia, nel Regno Napoletano e un po' in tutto il Meridione d'Italia, ma che ha sempre conservato le sue caratteristiche fondamentali. Una dieta sobria ma perfetta nelle proporzioni tra grassi, proteine e carboidrati. Volendo la si può anche chiamare "Dieta Mediterranea".

* * *

Non si può parlare dell'alimentazione dell'area mediterranea senza fare un accenno, sia pure di sfuggita, all'allattamento materno. Oggi è soltanto un bene perduto, un ricordo di un bene forse non più recuperabile. Appena cinquant'anni fa tutti i bambini venivano allattati al seno. Di chi la colpa, forse di entrambi i genitori che la ritengono una fatica inutile e superata. Forse e ancora di più di quanti si sono inseriti nel mercato del cosiddetto latte artificiale, fonte di ben lauti guadagni.

Comunque, qualsiasi considerazione lascia il tempo che trova dato che, al punto in cui ci troviamo, non rimane che accettare una realtà irreversibile. La mamma che porge al proprio neonato un biberon di latte in polvere è certa di dargli un alimento migliore di quello che ha in seno, mentre in realtà le cose stanno in maniera alquanto diversa.

Secondo una opinione comune, il neonato preferirebbe il biberon al seno materno perché la suzione è più facile; in una parola, farebbe meno fatica a succhiare. È un'opinione falsa: il piccolo, una volta conosciuto il latte vaccino, comunque "umanizzato", scopre l'alimento più squisito dell'universo e lo prefe-

risce al latte materno. Sulla bontà del latte di mucca e sui prodotti della lavorazione di quest'ultimo poggia tutta l'alimentazione moderna perché nulla vi è di più gradito al palato dell'uomo.

Oggi, sin dalla nascita, un bambino viene nutrito con un latte "umanizzato", per passare gradatamente a tipi sempre meno scremati finché all'incirca verso il sesto mese di età viene alimentato con il cosiddetto "latte di proseguimento" che, con qualche variazione nei grassi, lo accompagna per tutto il suo sviluppo.

Nel bacino mediterraneo ogni bambino dopo l'allattamento al seno aveva anch'egli il suo "latte di proseguimento"; soltanto che si trattava di un alimento totalmente diverso. È una realtà che può anche non piacere; sta di fatto che sino ad alcune decine di anni fa, alla periferia di tutte le città grandi e piccole del meridione d'Italia e della Grecia, sull'imbrunire sostavano numerose mandrie di capra tenute al pascolo per tutta la giornata. Al mattino venivano munte ed il latte portato a destinazione di porta in porta. Tali abitudini, la cui origine si perde nella notte dei tempi, comportavano ovviamente qualche inconveniente igienico, ma ciascun bambino aveva il miglior latte del mondo, dopo quello materno naturalmente, perché il latte di capra al quale mi riferisco ha la seguente composizione: contiene moltissima caseina, discrete quantità di zucchero, pochi grassi, pochissimo colesterolo. Chi è solito a spaccare un capello in quattro, ma solo per mettere in cattiva luce certi prodotti, fa notare che la caseina del latte di capra, è una proteina a "catena corta"; mancherebbe, come le proteine del mais, di amminoacidi essenziali per la crescita, donde la bassa statura delle popolazioni del bacino mediterraneo. La mia cultura molto limitata non mi consente di contrastare dette affermazioni. Posso soltanto far rilevare che le Statue di Fidia, i Discoboli, i

Bronzi di Riace proverebbero il contrario. Quello che è certo che le arterie di quelle popolazioni si sviluppavano in una maniera alquanto diversa. In una parola erano arterie pulite, esenti dalla "placca aterosclerotica".

Un accenno meritano due prodotti parte integrante dell'alimentazione dei popoli mediterranei. Il latte di pecora, per il suo sapore particolare, non viene adoperato come tale, ma soltanto per fare degli ottimi formaggi. Ne abbiamo alcuni esempi nel Lazio ed in Sardegna. La caratteristica fondamentale di questi prodotti è quella di contenere anch'essi pochissimo colesterolo.

Quasi dappertutto nella Magna Grecia gli allevamenti di capre e pecore erano misti. Di conseguenza, il latte di detti animali veniva miscelato per la confezione dei latticini, ricotta e formaggio. Forse da questa miscela si ricavavano prodotti più graditi al palato e un po' meno ricchi di grassi, ma si tratta di fatti di scarsa rilevanza. Mi preme rilevare che ai tempi nostri si fa spesso uso del termine "latticini misti" ottenuti dalla miscela di latte di pecora e di mucca. Secondo una legge del periodo pre-bellico, mai abrogata, tale miscela sarebbe proibita; forse anche tale fatto non è di grande importanza. Certo è, comunque, che la ricotta che acquistiamo oggi in ogni salumeria, ottenuta dal latte di mucca è tutt'altra cosa rispetto al prodotto ricavato dal latte di capra o di pecora o da entrambe. La ricotta di mucca, è fra i latticini quello che contiene più grassi, un vero concentrato di colesterolo.

Insisto ancora su tale argomento perché forse è il mio "chiodo fisso". Nelle regioni meridionali, la Magna Grecia di un tempo, vi erano delle piccole zone ben circoscritte, nelle quali si allevava esclusivamente la capra. Ciò significa che il latte e i latticini esclusivamente con esso confezionati costituivano la base dell'alimentazione di quelle popolazioni. Si trattava, appunto,

delle Colonie albanesi o greco-albanesi sparse, un po' qua un po' là, in tutto il Meridione, dalla Campania in giù.

Gli Albanesi che nel 1492 attraversarono il Canale d'Otranto per raggiungere le coste joniche differivano dai conterranei che hanno fatto molto parlare di sé in questi ultimi anni. Non erano dei poveracci che lasciavano la madre patria per cercare lavoro, ma erano i più abbienti, i notabili del paese che sfuggivano a persecuzioni politiche e forse anche religiose.

In Italia furono accolti abbastanza bene e fu consentito loro, dai governi del tempo, di sistemarsi in varie zone del Meridione dove crearono dei paesi, rimanendo rigorosamente isolati dalla popolazione locale e riuscirono a conservare per circa cinque secoli le loro tradizioni, la loro lingua, la religione, i costumi e vivendo esclusivamente di pastorizia. Lo splendido isolamento degli albanesi in Italia è quasi del tutto cessato con l'unificazione del Regno d'Italia. Forse è stato un vero peccato, perché sarebbe stato molto interessante studiare delle popolazioni che per tanti secoli hanno fatto della pastorizia e dell'allevamento della capra in particolare, il loro esclusivo mantenimento.

Siamo andati sulle rive del Mar Rosso per studiare i nomadi che vivevano solo di pastorizia e di latte di capra. Forse si potrebbe trovare qualche cosa di più interessante nella vicina Albania, perché non sarebbe del tutto impossibile trovare delle zone nelle quali si fa ancora dell'allevamento della capra l'esclusivo sostentamento.

* * *

In sostanza, l'alimentazione dei popoli rivieraschi del Mediterraneo non si discosta di molto da quella delle popolazioni primitive di tutti i continenti. Differenza fondamentale, e certo non priva d'importanza, la qualità dei grassi. Altrove non pote-

vano essere che i grassi animali. Nel Mediterraneo, in tutto o in parte, è da sempre esistita una percentuale più o meno variabile, ma sempre presente, di grassi vegetali. In breve, l'olio d'oliva ha costituito la punta di diamante, il fiore all'occhiello dell'alimentazione dei nostri climi.

L'olio di oliva ormai si è fatta strada da sé, ma è stata una strada lunga e faticosa perché, mi riferisco a tempi recenti, si è cercato in tutti i modi di ostacolarne il consumo. Anche a causa del silenzio delle autorità sanitarie si sostiene ancora oggi che tale prodotto, essendo un acido grasso "monoinsaturo" avrebbe minori capacità di altri oli vegetali, "poliinsaturi", di legare il colesterolo nel sangue. È soltanto una bugia che però, ancora oggi, ha i suoi effetti nelle scelte dei consumatori.

Ancora oggi si ritiene, infatti, che gli olii "poliinsaturi" siano da preferire da parte degli anziani e degli ammalati, ma è un'affermazione del tutto gratuita.

A questo punto vorrei aprire una breve parentesi e fare un altro spaccato di vita meridionale, pur rendendomi conto di poter essere tacciato di soffrire di sentimentalismo od altro. Non mi preoccupo di eventuali critiche in tal senso, perché il mio intento è ben preciso: desidero dare una visione netta della dieta dei popoli rivieraschi dell'area mediterranea, un'alimentazione che, ripeto, non era affatto composta esclusivamente di fibre e di olio d'oliva, come si sente ripetere molto spesso, ma che era invece completa perché composta di carboidrati, grassi e proteine in maniera perfetta.

* * *

In questi ultimi anni, per motivi che nulla hanno a che fare con la presente trattazione, abbiamo sentito fare molto spesso il nome di un centralissimo rione della città di Palermo. È "A

Vucciria". Un rione molto famoso, ma se si chiede ad un giovane palermitano o ad un meridionale in genere che significhi tale nome, probabilmente non vi saprà rispondere. È un nome derivato dal francese ("boucherie") e sta per macelleria. In greco la macelleria veniva chiamata "Kreopolion". Lo stesso nome in greco antico e moderno. Nei più piccoli borghi della Grecia e di tutto il Mediterraneo poteva mancare tutto tranne che questa bottega. Era, in un certo senso, l'orgoglio di quelle popolazioni. Quando al mattino il gestore di tale negozio iniziava il suo lavoro quotidiano, spalancava verso l'esterno i battenti della porta d'ingresso e trasformava in una vetrina le facce che venivano a trovarsi esposte verso l'esterno, tappezzandole di animali d'ogni tipo appena sacrificati: capretti, agnelli, cacciagione di ogni specie, maiali nelle stagioni fredde. Mancava in pratica una sola varietà di carne. Col tempo i quarti di bue cominciarono ad apparire in dette vetrine e finirono con il sostituire ogni altra qualità di carne. Era la fine di un'epoca.

* * *

La caccia e la pesca sono state un fonte non trascurabile di proteine nell'economia dei popoli mediterranei. Un po' meno la pesca perché, nonostante l'estensione delle coste, in Grecia ancor più che in Italia, esse erano insicure per le scorrerie dei pirati e soprattutto a causa della malaria, malattia endemica nei secoli passati. La caccia, invece, era molto più importante. In alcuni periodi forse lo era ancor più della pastorizia stessa. Certo non tutti mangiavano cinghiali o lepri; esisteva anche una caccia della povera gente, fatta di trappole rudimentali per gli uccelli migratori ed anche per la selvaggina di ogni tipo, la cui abbondanza assicurava comunque un apporto tutt'altro che trascurabile come fonte di proteine.

Debbo riconoscere che sinora non ho fatto certamente una esposizione sistematica sulla dieta mediterranea; soprattutto difficile stabilire le proporzioni tra grassi, proteine e carboidrati, perché erano percentuali che variavano da regione a regione ed erano influenzate da moltissimi fattori. Ciò nondimeno, ritengo di aver detto qualcosa di concreto e di poter stabilire un punto fermo.

La fonte principale delle proteine e dei grassi nell'area mediterranea erano gli animali domestici che si possono contare sulla punta delle dita: ovini, caprini, maiali, animali da cortile. Venivano, poi, la caccia e la pesca. Dopo di che nessun'altra fonte di proteine e di grassi, olio d'oliva a parte, perché non sono mai esistiti per il passato altri allevamenti e meno che mai gli insediamenti bovini, mancando i quali non si poteva attingere né alla carne, né al latte di mucca ed ai suoi derivati. Questo è un punto fermo per capire la dieta mediterranea, in quanto in queste latitudini non si è mai fatto uso, nel bene e nel male, di prodotti bovini.

* * *

Un'affermazione così categorica ed importante sulla qualità delle proteine e dei grassi, dovrebbe essere suffragata da prove concrete che non sono in grado di portare, anche perché da noi non ci sono le fonti cui poterle attingere.

Fortunosamente, però, sono riuscito ad avere delle notizie che mi consentono di chiarire a sufficienza come stavano le cose e di provare l'esattezza di quanto sostengo.

Circa cento anni fa, in una Calabria molto diversa di quella attuale, mancavano molte cose e, fra l'altro, anche le strade. La Statale della Calabria, unica arteria degna di questo nome, che con i suoi tornanti infiniti collegava Napoli con l'estremo

sud della Penisola, fu iniziata nei primi anni del secolo ma ultimata soltanto verso gli anni '30.

Per tutto il resto della regione vi erano soltanto mulattiere e strade carraie. Queste ultime erano percorribili solo dai carri, una specie di biga molto robusta che veniva trainata da una coppia di buoi. Essendo l'unico mezzo di trasporto, è ovvio che detti animali dovevano esserci dovunque, anche perché solo essi potevano assicurare i lavori dei campi. In effetti venivano allevati, allo stato brado, in una sola zona della regione, nella fascia ionica intorno alla città di Crotone. Le condizioni del luogo, una specie di piccola Pampas, consentivano di tenere notte e giorno all'aperto le mandrie di tali bovini che d'estate venivano transumate nella Sila per mancanza di pascoli. I vitelli di circa due anni erano venduti in tutte la regione ed adibiti ovunque ai trasporti ed ai lavori agricoli. Vi erano, dunque, in Calabria delle numerose mandrie bovine ma la razza "Podofila" (questo era il suo nome, derivato forse dal greco "buonpiede"), la sola esistente da noi, non era commestibile. Tale razza non dava neanche latte, eccetto quello appena sufficiente per svezzare i vitellini appena nati. Mi pare dunque ovvio che nei tempi passati, non sono mai esistiti nel meridione insediamenti bovini da carne e da latte.

* * *

Con il primo conflitto mondiale un vento nuovo cominciò a soffiare sulle rive del Mediterraneo. Gli anni tra le due guerre mondiali sono stati un periodo di transizione tra il Nord e il Sud d'Italia. A questo proposito vorrei chiarire che non risponde a realtà l'opinione comune secondo la quale vi era una distinzione netta tra Nord d'Italia caratterizzato da allevamenti bovini e il Sud dove l'unico allevamento era quello della pecora.

In realtà, sino al 1915 nella Valle Padana l'allevamento preminente era quello della pecora che dava, tra l'altro, un formaggio famoso denominato "Marzolino". In seguito, sparì non potendo reggere per un insieme di motivi, la concorrenza dei nuovi latticini.

È stato nell'ultimo dopoguerra che si è avuto un rapido e tumultuoso mutamento nelle abitudini alimentari delle nostre popolazioni. Man mano che siamo riusciti a rimarginare le ferite lasciate dalla guerra, man mano che è migliorato il tenore di vita dei consumatori, ed anche sotto la spinta di un'accorta campagna pubblicitaria, si è avuto un rapido e totale cambiamento delle abitudini alimentari delle nostre popolazioni. Ci siamo, per così dire, "occidentalizzati" nel breve giro di pochi anni, lasciandoci alle spalle quanto era rimasto delle tradizioni locali.

Possiamo dire che agli inizi degli anni '60 tale mutamento poteva considerarsi ultimato ed in sostanza l'alimentazione di quei giorni non si discostava di molto da quella degli Stati Uniti d'America e dell'Europa Occidentale.

Ma neanche dopo trent'anni, voci autorevoli si sono levate da più parti contro questo tipo di alimentazione perché si è sostenuto che poteva essere dannosa alla nostra salute. Si consigliava, in pratica, il ritorno alla "Dieta Mediterranea".

Per la verità tali interventi sono alquanto strani. Si parla sommessamente come si avesse timore di urtare la suscettibilità di persone o gruppi molto potenti, ma soprattutto si ha l'impressione che lo si consideri un argomento d'importanza secondaria.

Vincendo la mia pigrizia, mi sono invogliato a dare un modesto contributo su tale argomento per portare un po' di chiarezza in un campo dove la verità non sembra piacere a nessuno. Forse i primi a non desiderare che si faccia luce sull'ali-

mentazione dei nostri giorni sono proprio i consumatori abituati, come sono, a scegliere il proprio cibo soltanto in base al gusto, fermi al principio che è buono soltanto ciò che piace. Vi sono, poi, gli interessi colossali dei produttori i quali non intendono in alcun modo rinunciare ai loro lauti e consolidati guadagni.

Di fronte a tali difficoltà tacciono le Autorità e soprattutto i dietologi di chiara fama. E così assistiamo ad interventi dei nostri Maestri che appaiono in televisione e dicono con fermezza che il fumo di sigaretta fa male e causa 80.000 morti in un anno soltanto in Italia, ma nessuno dice quali siano i danni del burro e del colesterolo e di quante morti siano responsabili annualmente.

A modo mio, così come sono stato capace di fare, ho tracciato i punti salienti dell'alimentazione dei popoli mediterranei e penso di essere riuscito a metterne in evidenza le caratteristiche più importanti. Senza dubbio potrebbe essere molto utile fare la storia anche dell'alimentazione dei nostri tempi. Stabilire come e quando ha avuto inizio, quali sono le sue caratteristiche fondamentali, chiarire perché nel suo complesso piace tanto da farla preferire a qualsiasi altro tipo di dieta, perché, infine, si diffonde a macchia d'olio in tutti i continenti. Certo sarebbe necessaria una ricerca sistematica che forse nessuno ha pensato di fare, ma sulla quale non sono certo in grado di cimentarmi.

Comunque, una carrellata attraverso i secoli, così come ho fatto in precedenza per la Dieta Mediterranea, sarei tentato di farla, perché dal raffronto dei due tipi di alimentazione si potrebbe arrivare a qualcosa di molto costruttivo. Il mio, comunque, è un tentativo onesto che mira a fare luce in un campo in cui, ripeto, per motivi diversi, sembrerebbe che la verità non piaccia a nessuno.

* * *

In questi ultimi tempi si sta tentando di dare una patente di nobiltà ad un formaggio tipico dei nostri tempi, forse il più rappresentativo ed il più noto, certo il più reclamizzato della categoria. Si sostiene, infatti, che esso veniva prodotto almeno mille anni orsono in una regione imprecisata dell'Europa. Forse è una trovata pubblicitaria, certamente una notizia di poco conto, di scarsa o nessuna importanza. Effettivamente, da alcune ricerche risulterebbe che il formaggio parmigiano era conosciuto a Napoli già nel sec. XVI e veniva chiamato "Neve 'e Parma" e che anche in Calabria, più o meno nello stesso periodo, in un inventario fatto in una casa patrizia era stata rinvenuta una forma di parmigiano.

Sono, comunque, soltanto delle curiosità che lasciano il tempo che trovano. Le riferisco per onore di cronaca, ma non si vede quale importanza esse possano avere in una cronistoria della alimentazione.

Così, sempre a titolo di curiosità, gli antichi Romani, che erano dei grandi crapuloni, nei loro pranzi luculliani annoveravano anche il vitellino da latte. Ovviamente, questo non ci autorizza a pensare che la plebe romana trovasse i quarti di bue nelle macellerie della Roma antica.

In realtà, le cose sono andate in maniera alquanto diversa. Sino al 1492, anno della scoperta dell'America, nei paesi del vecchio e del nuovo mondo esistevano numerosissime razze bovine. Si trattava, però, di ceppi totalmente diversi da quelli dei nostri tempi; razze selvagge di cui si apprezzava il cuoio, da sempre fonte unica delle calzature, la grande forza e la resistenza alle fatiche. Erano bovini che venivano utilizzati, in pace ed in guerra, ma dovevano necessariamente essere catturati ed aggiogati.

Nell'antichità per domare un cavallo bastavano le briglie; per rendere docile un bue od una coppia di buoi, era necessario il giogo, un grosso asse di legno che, imposto sul collo di detti animali ed opportunamente legato, li rendeva prigionieri nelle mani dell'uomo. Niente, dunque, quadretti bucolici di mandrie al pascolo e meno che mai operazioni di mungitura, soprattutto perché nei tempi antichi non si poteva apprezzare né la carne, né il latte di mucca. I bisonti degli Stati Uniti furono distrutti dai cacciatori i quali li scuoiavano sul posto per ricavarne il pellame, ma si disinteressavano di tutto il resto. In sostanza, nell'antichità esistevano dappertutto delle razze bovine in tutto simili alla "Podofila" della Calabria, animali, dunque, non destinati per niente all'alimentazione umana.

Dalle ceneri di queste razze scomparse ha avuto inizio, forse a partire dal nuovo mondo, in un'epoca collocabile più o meno intorno a tre o quattro secoli fa, un processo di selezione che ha avuto il risultato di creare nuovi ibridi, razze completamente nuove, più mansuete ed infine addomesticate. Un processo di selezione dapprima lentissimo attraverso i secoli, ha avuto una brusca accelerazione dopo la scoperta dell'America quando si è infine arrivati alle mucche da carne e da latte dei nostri giorni, cresciute al pascolo ed infine nelle stalle.

Quando i produttori riuscirono a selezionare dette razze nuove allevandole, appunto, sinanche nelle stalle, si resero conto di aver trovato la "gallina dalle uova d'oro", perché non vi è niente di più facile, di sicuro e di remunerativo di detti allevamenti. Ma la gioia di detti imprenditori aumentò ancor più allorché si resero conto del fatto che la carne ed il latte da essi prodotti, immessi sui mercati, ricevevano un'accoglienza insperata. Diventarono presto la base di un'alimentazione completamente nuova che, nel giro di pochi decenni, sostituì del tutto le diete tradizionali.

Si è trattato, in poche parole, di una vera e propria rivoluzione nel campo dell'alimentazione umana che si è in pratica sviluppata contestualmente alla rivoluzione industriale, contribuendo all'inizio di una nuova era o era moderna, come la si voglia definire. Un mutamento di grandissima importanza che stranamente è passato del tutto inosservato.

Ben presto ogni regione ebbe la propria razza bovina adatta al clima ed ai pascoli. Gli insediamenti si diffusero in tutto il mondo occidentale; dovunque i prodotti di detti allevamenti incontrarono il favore dei consumatori, al punto che la carne di manzo sostituì quasi la totalità di quella di ogni altro tipo di animale domestico; mentre il latte vaccino e i prodotti ottenuti dalla lavorazione di quest'ultimo costituirono la base di una dieta completamente nuova. È inutile chiedersi il perché di tali innovazioni radicali.

L'alimentazione moderna piace indistintamente a tutti i consumatori, non ad una parte di essi. Eppure non richiede una particolare preparazione ed esclude, quasi del tutto, l'uso di spezie come avveniva nel passato in qualsiasi regione del mondo. Nel bacino mediterraneo, in Europa, in Africa, nell'America Latina, vi sono tanti piatti famosi che fanno parte della tradizione locale, tutti creati da mani sapienti e con l'uso di spezie di ogni tipo. L'alimentazione dei nostri giorni non richiede nessuna particolare elaborazione, la carne è buona anche dopo una semplice cottura ai ferri, il latte si beve caldo e freddo anche senza aggiunte di sorta. Viene spontanea una domanda: Perché nei tempi antichi la carne di bue non piaceva a nessuno; perché i bisonti venivano scuoiati e le loro carogne abbandonate sul posto. La spiegazione c'è ed è semplicissima. I bovini allevati al pascolo, ed ancor più nelle stalle, ingrassano nel senso più pieno della parola, vale a dire che crescono infarcendosi di grassi. Al contrario, un bue costretto a correre diu-

turnamente nei boschi o nelle praterie per procacciarsi il cibo e per sottrarsi alla cattura dell'uomo, è soltanto una massa poderosa di muscoli e di tendini. Non ha la possibilità di accumulare grassi di sorta neanche dopo essere stato domato ed adibito ai più vari e faticosi lavori.

* * *

È notorio che sono i grassi a dare sapore agli alimenti. Le carni della pecora e della capra hanno i loro estimatori, ma certo non soddisfano i gusti della totalità dei consumatori. Lo stesso vale per gli animali da cortile e per la carne di maiale.

Piacciono ad alcuni, sono meno gradite agli altri. Le carni ed il latte vaccino piacciono a tutti indistintamente. Ma quello che colpisce, per i grassi bovini, è la loro versatilità. Possono essere adoperati un po' dappertutto, crudi o cotti, per confezionare qualsiasi pietanza, ma anche ed ancora di più, per la preparazione di dolci, gelati, merendine di ogni tipo.

Infine, vi è ancora un'altra caratteristica di tipo voluttuario non priva d'importanza. I grassi di altri animali, quelli di maiale in particolare, sono squisiti ma autolimitanti. Danno subito un senso di sazietà, comunque confezionati, e tale caratteristica è un limite al loro consumo. I grassi bovini, al contrario, sono una specie di droga. Grandi e piccoli non si stancano mai di consumarli.

In realtà, l'alimentazione moderna o di tipo occidentale, come la si voglia definire, è una dieta di una monotonia esasperante; è buona, piace a tutti, è più invitante ed accattivante di qualsiasi altra di tutti i continenti, ma solo sino a quando contiene i grassi bovini. I primi a rendersi conto di tale realtà sono stati i produttori lattiero-caseari. Alla ricerca disperata di confezioni prive in tutto o in parte di grassi, vanno sempre incon-

tro ad insuccessi, per cui il burro leggero, i formaggi leggeri e lo stesso latte parzialmente scremato, non hanno mai incontrato il favore dei consumatori.

Se al tempo d'oggi facciamo una panoramica di carattere gastronomico sui piatti tipici di ogni regione d'Italia, dalla Liguria al Veneto all'Emilia-Romagna, al centro Italia, dovremo accorgerci che la squisitezza di tali pietanze ha alla base i prodotti bovini, tolti i quali nessun cuoco potrebbe darci la squisitezza che ci fa preferire quotidianamente tali pietanze.

Se vogliamo continuare con questo giro gastronomico in tutte le regioni d'Italia, incontriamo piatti sempre prelibati, diciamo pure uno più squisito ed invitante dell'altro. Un'unico fattore accomuna queste preparazioni culinarie ormai codificate nel tempo: alla base di esso vi è sempre, senza ombra di dubbio, un prodotto bovino, o la carne o il latte in tutte le sue varie preparazioni.

Anche nel campo dei dolci si arriva a conclusioni analoghe: tutti i dolci di produzione nazionale confezionati in occasione delle numerose festività tradizionali trovano consenso nei consumi del mercato non tanto per gli additivi che di volta in volta vengono aggiunti, né per la loro tradizione di "nobiltà", ma solo e soltanto perché il costituente fondamentale di ciascuno di essi è il burro che li rende irresistibili al palato di tutti i consumatori.

Si potrebbe continuare all'infinito su tali argomenti. Mi limito solamente a due brevissimi osservazioni.

* * *

I semi del cacao importati in Europa dagli Spagnoli, furono per molto tempo adoperati per fare una bevanda che per alcune epoche venne consumata in Italia più del caffè e del tè. Ad

un certo punto anche il cacao subì una trasformazione fondamentale: diventò cioccolato e, più precisamente, cioccolato al latte (di mucca), la miscela più sublime dell'universo, perché è indubbio che essa è al vertice di qualsiasi preparato dolciario in qualsiasi parte del mondo.

* * *

Nei tempi passati vi è stato, un po' qua e un po' là, il problema degli eccessi alimentari. Se ne sono occupate le religioni, quella cattolica e quella araba che, sia pure in maniera diversa hanno affrontato e risolto questi problemi in modo esemplare.

Ai tempi nostri gli squilibri alimentari sono di ben più vasta portata e non bastano certo per risolverli, almeno alle nostre latitudini, le remore religiose. Dovrebbero, anzi debbono intervenire i governi, i grandi organismi internazionali, quali la CEE e l'ONU, ma sembra che tutta questa problematica non sia affrontata da alcuno con la necessaria fermezza.

* * *

Un alimento per essere perfetto deve rispondere a diversi requisiti. Il primo, ovviamente, è quello che non deve arrecare danno a chi lo assume né nell'immediato né in un futuro anche lontano. Il gusto è certamente un requisito di primo piano, ma è anche un'arma a doppio taglio perché invoglia ad eccedere nei consumi quando è eccessivamente gradevole. Altri requisiti, quali la digeribilità, la conservabilità, i costi sono ininfluenti. Purtroppo, se vi è un punto sul quale siamo d'accordo un po' tutti è il seguente: facciamo un'alimentazione che è di danno al nostro organismo. Forse vi è una differenza di valutazione su

tale effetto lesivo e l'indice accusatore è puntato sui grassi. Se si trattasse di un danno generico comune a tutti i grassi animali, i danni sarebbero di scarsa entità, perché l'uomo da sempre si è circondato di animali domestici: la pecora, la capra, il maiale, gli animali da cortile, che sono stati la fonte primaria di proteine e lipidi, sono nati con l'uomo.

Il nodo da sciogliere è, in pratica, il seguente: se i grassi bovini siano più dannosi degli altri grassi animali e di quanto.

Indubbiamente si tratta di argomenti di vasta portata sui quali le opinioni personali non contano. Mi limito, pertanto, a rilevare quanto altri hanno detto ed evidenziato.

Sino a qualche decennio fa in tutto il mondo occidentale, Italia compresa, si faceva un larghissimo consumo di burro. Era un prodotto alla base dell'alimentazione umana ed intorno ad esso si era creato una specie di mito. Era considerato quanto di più raffinato, più leggero e più fine ci fosse al mondo. Infatti non soltanto era adoperato crudo sin dalla prima colazione, era alla base di tutti i tipi di dolci, primeggiava in cucina, ma soprattutto era ritenuto il condimento ideale per ammalati ed anziani.

Lentamente le cose sono cambiate; finalmente si è dovuto ammettere, magari a denti stretti, che oltre ad avere la pericolosità generica dei grassi animali, il burro era il primo nemico delle nostre arterie. Il suo consumo è calato rapidamente, è stato quasi del tutto escluso dal nostro menù quotidiano. La CEE ha avuto problemi di stoccaggio e, quando i silos erano pieni, ha svenduto il prodotto accumulato ai paesi dell'Est.

Si dovrebbe concludere che, almeno in teoria, si sarebbe fatto un grande passo avanti nell'alimentazione dei nostri giorni, una volta eliminato il componente di maggiore pericolosità. In pratica non è cambiato niente; forse si peggiora sempre più, e mi spiego meglio.

In Italia ed anche all'estero, si producono almeno trenta tipi di formaggi, tutti buoni, squisiti, appetitosi. La notevole differenza di sapore di tali prodotti non deve, tuttavia, trarre in inganno.

In realtà in Italia, ed all'estero, si produce e si consuma un solo tipo di formaggio: quello ricavato dalla lavorazione del latte vaccino intero. I latticini così ottenuti altro non sono che un latte intero condensato e per giunta salato. In parole povere, contengono tutto il colesterolo e tutto il burro che ne sono i costituenti fondamentali. Grosso modo possiamo sostenere che, mentre la carne ottenuta dai comuni allevamenti dei nostri tempi contiene il 20% di grassi, tale percentuale sale, nei latticini, sino al 30-33%.

Ora, se nel nostro menù quotidiano entra uno qualsiasi di tali latticini, comunque confezionato, fuso, grattugiato o intero, noi continuiamo a condire come prima, anzi peggio di prima, perché la squisitezza dei prodotti in commercio spinge la totalità dei consumatori grandi e piccoli ad eccedere in quotidiani peccati di gola. È superfluo aggiungere che la propaganda quotidiana dei prodotti, fa il resto.

A tale proposito guardiamo un po' più da vicino la dieta giornaliera di noi tutti e particolarmente dei bambini.

Forse a tutti è sfuggito il fatto che da un po' di tempo i gelati sono divenuti più gustosi, molto più graditi al palato di tutti. Il motivo è chiaro e semplice: il latte è entrato nella composizione di questi prodotti. Il gelato tradizionale fatto di ghiaccio, zucchero, essenze varie e succhi di frutta ormai è relegato in soffitta. Un esempio di come vanno le cose nel campo dell'alimentazione dei nostri giorni. Se il gelato è ormai divenuto una parte tutt'altro che trascurabile, anzi fissa, della nostra dieta, lo yogurt non è da meno. Viene dato quotidianamente ai bambini per la convinzione fallace che i fermenti lattici vivi abbiano

un grande effetto benefico sui processi digestivi. In realtà si tratta di preparati assolutamente inutili. In sostanza sono solo un veicolo per somministrare ai bambini una ulteriore aggiunta quotidiana di latte intero.

Una mamma che dà ogni giorno uno yogurt al proprio bambino lo fa per due motivi: primo perché ritiene di dargli un alimento sano, completo, raccomandabile sotto ogni punto di vista; secondo perché è sicura che il bambino lo prenderà più che volentieri.

Passi pure per lo yogurt ma il fatto di aver aggiunto il latte nel gelato è un colpo basso, direi una mancanza assoluta di rispetto per la salute delle persone.

Indubbiamente se ci soffermiamo ad esaminare quello che è il menù quotidiano del bambino dobbiamo convenire che tra colazione a base di latte e biscotti, merendina, minestrina con formaggio fuso o grattugiato, yogurt e gelato questo bambino è sottoposto ad una dieta sempre più ricca di grassi con conseguenze facilmente intuibili.

Il formaggio fuso che è anch'esso un costituente fisso nel menù quotidiano della prima infanzia, contiene a detta dei produttori il 14% di grassi.

Quando ci si dice che il gelato confezionato al tempo d'oggi con l'aggiunta di latte contiene solo il 5% di grassi, dobbiamo dubitare di tale affermazione perché se ci riferiamo al peso a secco, anidro, tale percentuale sale molto di più.

Le cose non vanno certamente meglio se ci soffermiamo a guardare da vicino il menù quotidiano degli adulti.

Se nel secolo XVII a Napoli si conosceva il parmigiano o "neve di Parma" il popolino napoletano mangiava spaghetti con il pomodoro e la pizza alla napoletana fatta esclusivamente di olio, aglio, origano e tutt'al più qualche acciuga.

Col tempo i fiocchi di Parma diventarono una vera e pro-

pria tormenta di neve, con il risultato che gli spaghetti col formaggio e la pizza con la mozzarella o con più tipi di formaggio, si trasformarono in piatti totalmente diversi da quelli di un tempo.

Una manovra di Belzebù ha trasformato due piatti tradizionali che erano i più rappresentativi dell'aria mediterranea, due prodotti perfetti, unici, nella solita solfa squisita ma dannosa alla nostra salute.

Allorché in ogni regione d'Italia si cena in casa o fuori con una pizza e con un bel gelato, noi ci illudiamo di aver fatto con modica spesa un cena leggerissima. In realtà abbiamo fatto ben altro: una cena totalmente sbagliata, squisita soltanto perché contenente grassi in abbondanza.

* * *

Dunque possiamo sostenere che alcuni secoli orsono, due o tre al massimo, l'alimentazione tradizionale dei paesi più avanzati del mondo è totalmente mutata. Un'alimentazione basata esclusivamente sui prodotti vaccini. Ebbene: quando la carne, il latte e i latticini ottenuti dagli allevamenti bovini sostituirono del tutto le diete tradizionali, allora è comparsa nel mondo una malattia del tutto nuova della quale non vi è traccia nei tempi antichi.

L'aterosclerosi o arteriosclerosi, per dirla un po' più volgarmente, è divenuta il flagello numero uno del mondo civile.

Ritengo di poter sostenere che di essa non vi è traccia nel passato e meno che mai era stata riscontrata sulle rive del Mediterraneo.

Qualcuno dirà che faccio ridere con il mio latte di capra.

Ma non è tale prodotto che ha qualità sovrannaturali; è soltanto un onesto alimento collaudato nel tempo. È il latte vacci-

no che è cattivo. È squisito, accattivante, irresistibile nelle sue varie confezioni, ma i suoi grassi, definiamoli lipidi, burro, colesterolo, una volta penetrati nell'organismo umano ne attaccano le arterie ed i processi difensivi causando danni irreparabili.

L'aterosclerosi si manifesta nella maturità, ma è un processo lento, inesorabile che ha inizio sin dalla prima infanzia, in pratica da quando l'allattamento al seno viene sostituito dal latte del commercio.

Oggi come oggi, alla vigilia degli anni duemila, ci troviamo in una situazione così grave, anche se nessuno se ne rende conto e nessuno se ne dà per inteso, una situazione così drammatica al punto che una malattia della portata dell'aterosclerosi passa in second'ordine.

Ci si limita per necessità a curarne gli effetti devastanti ma non ci preoccupiamo più di ricercarne le cause.

Tutto ciò perché un altro flagello ancora più grave e devastante ci sovrasta quotidianamente.

I tumori aumentano sempre più, non risparmiano nessuna età, son divenuti una patologia di una frequenza impressionante.

Secondo delle proiezioni fatte di recente, fra alcune decine di anni in Europa ci sarà un caso di tumore ogni tre abitanti.

Non c'è da stare molto allegri perché bisogna dedurre che fra cento anni nel nostro continente sarà raggiunta la parità: un tumore per ogni abitante.

Con questo l'Europa non scomparirà. Al massimo sarà abitata da uomini e donne dalla pelle molto scura o addirittura gialla. Sono osservazioni ciniche che però rispecchiano la situazione reale.

Ritorniamo ai tempi attuali. L'umanità è circondata ed aggredita da molti fattori di rischio. È difficile enumerarli tutti: effetto serra, buco d'ozono, smog, fumo di sigaretta, radiazioni

di tutti i tipi. Tanti fattori di rischio dunque, ma che certamente non son venuti fuori dall'oggi al domani.

C'è qualcosa che non quadra nell'aumento galoppante delle neoplasie. L'incremento incalzante di queste ultime è pari soltanto all'aumento dei consumi dei grassi bovini che, opportunamente mascherati, entrano in tutte le fasi della nostra alimentazione quotidiana. Non è del tutto azzardato ritenere che l'effetto dannoso di tutti i fattori di rischio potrebbe essere potenziato dai grassi che fanno parte integrante della nostra dieta quotidiana. I grassi animali, in una parola, sono come il virus dell'AIDS. Una volta penetrati nel nostro organismo, più lentamente ma altrettanto inesorabilmente, ne aggrediscono le difese, le ottundono, le paralizzano, ci mettono alla mercé di qualsiasi virus opportunistico.

* * *

Mi rendo perfettamente conto di aver trattato problemi ed argomenti troppo grandi per le mie esili spalle. Ma quando la casa brucia ognuno ha il diritto e il dovere di portare il suo piccolo secchio d'acqua per aiutare a spegnere l'incendio.

Ho motivo di supporre che l'accusa più benevola o più blanda che sarà rivolta verso la mia persona, sarà quella di essere una "Cassandra". Non ritengo di esserlo, non sono un "laudatore dei tempi antichi"; non credo di essere un visionario, né cerco una effimera notorietà. Certamente non ho una conoscenza profonda nel campo della Dietologia; ho soltanto le cognizioni generiche di un laureato in Medicina. Presumo, però, di poter dire qualcosa di concreto sull'alimentazione dei popoli mediterranei perché ne ho una conoscenza diretta, da indigeno.

E concludo affermando che le due diete differiscono in un

solo punto. L'alimentazione dei nostri giorni ha, per così dire, una marcia in più; ha solo e soltanto in più i prodotti bovini: la carne, il latte ed i suoi derivati. Prendiamo ad esempio una persona che ha un fabbisogno giornaliero di 1500 calorie così ripartite: il 50% sotto forma di carboidrati, il 25% di grassi ed rimanente 25% di proteine. In pratica, secondo le nostre abitudini tale persona supera abbondantemente quella dose quotidiana fino a raggiungere con molta facilità anche le 3.000 calorie. Ma non è tutto, perché per la quota in eccesso non vengono rispettate le proporzioni dei tre costituenti il menù quotidiano. I carboidrati aumentano di poco, un po' di più aumentano le proteine, mentre la parte del leone la fanno i grassi, sino ad arrivare ad un sovvertimento delle proporzioni sopra indicate, tanto che raggiungono da soli la metà dell'apporto calorico.

È pacifico, indiscutibile, che in tutte le fasce di età si fa una dieta iperlipidica e ciò - insisto su questo concetto - è possibile soltanto perché i grassi bovini hanno questa caratteristica peculiare: non solo piacciono a tutti indistintamente, non solo vanno bene in qualsiasi tipo di alimento, ma soprattutto non stancano mai, non danno quel senso di sazietà comune a tutti gli altri grassi animali e che rappresenta un freno agli eccessi alimentari.

E così al giorno d'oggi siamo trascinati in un vortice dal quale difficilmente riusciremo a liberarci. La perfezione totale dal punto di vista olfattivo dei prodotti alimentari, da un lato, la propaganda continua e ben orchestrata dall'altro, ci stringono in un circolo vizioso che determina un peggioramento costante dell'alimentazione quotidiana.

Proprio in questi giorni vengono pubblicati da una casa editrice italiana i risultati degli studi fatti dalla CEE sulle proteine del latte, le proteine del futuro. Ben vengano tali prodotti, ben venga anche il calcio contenuto nel latte e del quale l'organi-

smo umano ha continuo bisogno. Ma, se con le proteine del latte noi siamo costretti ad ingerire anche i grassi contenuti in detto alimento, le cose non cambiano per niente: continueremo a seguire una strada senza sbocco in fondo alla quale vi è la fine del genere umano.

* * *

Quanto ho scritto, per quanto disordinato, frammentario od addirittura caotico esso possa sembrare, è tuttavia tenuto legato da un unico filo conduttore.

Almeno nelle mie intenzioni vuole essere, per le problematiche dell'alimentazione umana, quello che fu, circa 50 anni fa, il rapporto Terry per l'inizio della lotta contro il fumo di sigaretta. Quando apparve questa pubblicazione, essa fu snobbata ed osteggiata in tutti i modi. Lentamente, direi inesorabilmente, la verità è venuta a galla ed oggi nessuno mette più in dubbio i pericoli del fumo.

Più semplicemente, direi più umilmente, ho inteso gettare un sasso nello stagno con la speranza di smuovere le acque limacciose nelle quali l'umanità rischia di annegare.

E finisco così: con un augurio che viene dal profondo dell'animo: l'augurio e la speranza che le prossime generazioni possano tornare ad una Dieta Mediterranea pura e completa.

Ma è una spiaggia molto lontana, forse irraggiungibile.